

(공고문) 서울지역 취약노동계층 감정노동자를 위한 ‘마음도움 20가지’ 심리치유 프로그램 지원

□ 취지

- 현장에서 감정노동을 수행하는 감정노동자를 대상으로 심리치유 프로그램을 제공하여, 감정노동으로 인한 스트레스 조절 및 완화를 돕고자 함.
- 특히 취약노동계층(간접/특수고용, 소규모 사업장 등)의 감정노동자 및 일선관리자는 심리치유 프로그램을 접하기 어려운 환경임을 감안하여 우선적으로 지원하고자 함

□ 개요

1. 사업 공고명 : 감정노동자를 위한 ‘마음도움 20가지’ 심리치유 프로그램
2. 사업 전체 기간 : 2018. 1. ~ 12. / 프로그램 운영 기간 : 2018. 4. ~ 11.
3. 지원 대상

구분	내용
대상	<ul style="list-style-type: none"> - 서울지역 간접/특수고용, 소규모(20인 이하) 사업장 감정노동자 - 서울시 산하기관, 서울시 MOU 기업 협력사, 민간위탁기관 등 감정노동자
지원자격	<ul style="list-style-type: none"> - 감정노동으로 인하여 심리치유가 필요한 감정노동자 집단 - 최소 5인 ~ 20인 이내로 구성된 감정노동자 집단 (20인 이상은, 별도 연락) - 총 8시간(2회 또는 4회)으로 구성된 프로그램에 안정적·지속적으로 참여 가능한 감정노동자 집단

※제외 대상 : 1,000인 이상 대기업 등 자체적으로 프로그램 진행 여력이 있다고 판단되는 경우, 사업장 내 자체 프로그램이 있는 경우 등

4. 지원 사항

- 1) 심리치유 프로그램 : 총 20가지 프로그램
 - 기본 심리검사, 명상, 음악, 표현예술 등 다양하게 구성
- 2) 모든 프로그램은 총 8시간이며, 강사 협의를 통해 2회기 또는 4회기로 진행함.
 - 1회기 : 1시간~2시간 (각 프로그램별 세부시간은 상이함)
- 3) 프로그램 소개 : 첨부1. 및 별첨 자료 참조
- 4) 기타 : 프로그램 참여 후, 참가자 모두 별도 설문조사 필수 참여.

□ 신청 안내

1. 신청 기간 : 2018. 4. 10(화) 오전 10시 ~ 사업예산 소진 시 마감
2. 신청 방법 : 신청서(별첨) 작성 후, 아래 이메일로 제출함
 - 신청메일 제목 : 2018 마음도움 20가지 신청_대표신청자 이름
 - 신청 이메일 : emo-labor@labors.or.kr
3. 신청 결과
 - 담당자가 신청 이메일 확인 후, 1주일 이내에 신청대표자에게 이메일 및 유선 연락
4. 프로그램 종료 후속조치
 - 프로그램 참가자 전원은, 종료 후 개별 익명 평가설문조사 참여 필수
5. 문의 : 서울노동권익센터 감정노동보호팀
 - 문의는 가급적 이메일로 연락주시기 바랍니다.
 - 이메일 : emo-labor@labors.or.kr, 전화 : 070-4610-4055

[양식] 신청서

[신청서(집단)] 감정노동자를 위한 ‘마음도움 20가지’ 심리치유 프로그램

*표시 : 필수 기재사항

신청 개요	신청 대표자*	이름 :		
		이메일 :	전화번호 :	
	희망 프로그램*	1순위 :	강사 이름	
		2순위 :	강사 이름	
		3순위 :	강사 이름	
	신청집단 가능 요일*		ex) 월, 화 또는 월~금 등	
	신청집단 가능 시간*		ex) 오전 10시-12시 또는 오후 7시-9시 등	
신청집단 인원*	총 명	(신청대표자 포함 총 인원 기재)		
신청집단 소속*				
		*회사명, 기관명 등을 기재함. ex) 서울노동권익센터 감정노동보호팀 (기관명+부서)		
장소*	〈장소 제공 가능 여부〉 가능함 <input type="checkbox"/> 불가능 <input type="checkbox"/> ex) 심리치유 프로그램 진행 가능한 장소	〈장소 제공 가능할 때만, 아래 체크함〉		
		기자재 <input type="checkbox"/> 빔프로젝트 <input type="checkbox"/> 컴퓨터(노트북) <input type="checkbox"/> 마이크 <input type="checkbox"/> 화이트보드(칠판) 장소 구조 변경 <input type="checkbox"/> 가능 <input type="checkbox"/> 불가능 ※책걸상 이동 가능여부		

신청 정보	<p>○ 프로그램 신청 이유를 작성해주세요.*</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>○ 프로그램 진행 등 바라는 바가 있다면 작성해주세요. (해당 프로그램 강사에게 전달하여 반영합니다.)</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>○ 기타 문의, 특이사항 등</p> <p>-</p> <p>-</p>
----------	---

위와 같이 「감정노동자를 위한 ‘마음도움 20가지’ 심리치유 프로그램」을 신청합니다.

20 년 월 일

신청 대표자 : (서명)

서울노동권익센터 귀하

※ 안내

○ 제출한 신청서는 반환하지 않습니다. (최대 2쪽 이내로 작성 요망)

○ '희망 프로그램'을 1~3순위로 작성해주시기 바랍니다.

- 최종 진행되는 프로그램은 신청서 접수 후, 신청대표자에게 결과 연락과 동시에 확정합니다.

○ 이메일로 신청서 접수 시, 메일 제목을 다음과 같이 작성해주시기 바랍니다.

- **메일 제목 : 심리치유프로그램 지원_신청대표자 이름_신청집단 소속명**

ex) 심리치유프로그램 지원_오지은_서울노동권익센터 감정노동보호팀

○ 총 4회기의 프로그램을 모두 이수하지 못한 채 중간에 종결될 경우, 재신청 접수는 불가합니다.

- 각 회기별 구체적인 시간·장소는 해당 프로그램 강사와 협의할 수 있습니다.

[감정노동자를 위한 “마음도움 20가지” 심리치유 프로그램]

프로그램명		프로그램 핵심 키워드	가능 인원	가능 요일/시간	강사
1	수지에니어그램을 통한 심리치유 - 나와 타인을 이해하기	나의 본질/수지에니어그램/투사	4-10명	평일 18시 이후 주말 (시간 조율)	고진
2	오늘도 수고했어요 - 상처받은 마음 보듬고 돌보기	감정카드/강점/이완/스트레스 측정	8-10명	월/화/토/일	권복실
3	사람스트레스, 왜? - 공감을 통해 나와 사람, 세상을 이해하다	스트레스/공감대화/관계	1-30명	단회기: 2~4시간 다회기: 2~4시간(2회-8회)	김미성
4	마인드 컨트롤 - 스트레스를 삶의 에너지로	스트레스/의사소통/나만의 삶	8-10명	수/목 16시 이후	김민경
5	긍정 감정 계발 프로그램 - 긍정성 계발 프로그램	NLP(신경언어프로그램)/회복탄력성/감정보호 방패막	최대 20명 이하	화/수/목(시간 조율)	김완수
6	자존감 UP! 행복노동! - 자존감 향상 프로그램	색채심리/감정치유/자화상	10명 내외	목 18~20시 금 10-12시, 13-15시, 19-21시	김은미
7	마음 특특! 상한 감정의 치유! - 나와 너를 이해하는 마음 그리기	감정표현/미술(색채)심리/자연치유/정서안정	4-12명	화/수/목/주말(시간조율)	김현미
8	힘들면 한숨 쉬었다 가자 - 나를 이해하고 나를 사랑하자	인형/콜라주/이미지 저널	8명 내외	화 10시~12시 그 외 시간조율	김희정
9	마인드바디힐링 4주 여정 - 생각 바꾸기 그리고 마음챙김 명상	스트레스 관리/생각 바꾸기/감정·감각 알아차림 /호흡법	10-15명	월/금(시간조율)	박영숙
10	나의 감정탐구 잃어버린 고리를 찾아서 - 스트레스와 더불어 사는 법	의자와 공간/미술심리/얼굴	4-8명	월/금(시간조율)	송정은
11	고생의 반전심리학 - 내 마음에 드는 삶과 이야기 다시 쓰기	이야기심리/그림책/10분 해소 움직임	4-12명 (최대 30명)	협의 및 조정 가능	신정식

프로그램명		프로그램 핵심 키워드	가능 인원	가능 요일/시간	강사
12	스트레스로 숨이 턱 막힐 것 같지? - Just Fell It 뽀뽀~!!	스트레스 자각/동기화/삶에 도움이 되는 행위연습	4-8명	월/화/수/목(시간 조율)	신지원
13	마음의 숲으로 떠나는 힐링여행 - 굿바이~ 스트레스!	스트레스/감정해소와대처전략/의사소통/마음챙김명상	8~10명	화/수/목 18시 이후 (시간 조율)	여현심
14	쉽과 머무름 - 건강한 감정과 활기찬 생활	이미지/재충전/기분 표현/감정 탐색	10-20명	요일/시간 사전 협의	예세진
15	몸을 타고 떠나는 마음치유여행 - 움직임을 통한 몸과 마음의 활력 회복	몸치료/심신안정화동작/활력충전	10-20명	월/화/목/금 18시 이후 낮 또는 주말 (시간조율)	원정언
16	뮤직인마인드 : 나를 돕는 치유의 음악 - 쉽고 힘이 되는 소리	음악치료/연주, 감상 그리고 심상/스트레스 해소	4-10명	화~토 (시간 조율)	위아름
17	공감피로 예방과 소진의 회복 - 나를 돌보고 위로하는 시간	공감피로/소진/스트레스/마음챙김	10명 내외 (사전 협의)	금/토/일 종일	유나래
18	내 삶의 가치 찾기를 통한 심리치료 - 나의 가장 소중한 삶	마음챙김/탈융합/창조적 절망감	8명 내외	월~금 19:30~21:30	유춘자
19	내 속에 존재하는 힘을 찾아 - 마음의 힘 찾기	감정온도계/의사소통/마사지	10명 내외	평일, 주말 오후(시간조율)	정보선
20	스트레스 다이어트! - 통통(通通)한 마음 근육 만들기	소중한 나/소통/스트레스 관리	10-15명	월/수/금 10시~12시, 19~21시 (요일,시간 조율가능)	현정화